

শেন্দাল লক্ষী অমা ওইনা থেবা লোয়বা

ডো: সরাংথেম জেসমারানি

ঐথ্যোগী লমসিদদি থেবা লোয়বগী মওংসি অয়াস্বনা শো/দোকোরেটপ পপজকী ওইনা লোয়নৈ। মসি লোয়বগী কানফম খঙনা য়োকপা মীওইগী মশীং তাঙডি। থেবদগী ঐথ্যোগী ফব্বা য়ারিবসি চানবা মশা, মত্ৰ অমদি মউনৈ। থেবা মশাসি প্রোটিন য়ান্না যাওই। প্রোটিন মরাং কায়না ফব্ববশিংদি থেবগী মশাসি চাবদা প্রোটিন খবগী মখৈদি ফব্বা ওমগনি।

থেবা লোয়বাদা য়ান্না কা হেমা শেল চঙদে। মখোয়দি মনা-মশিং কয়া অমা চাদুনা মবুক থনবা ওইয়া। মখোয়গী ঙ্ৰুপা অমনা মখোয়না ফায়রকপা অমাংবসি অমুক হুয়া চাশিনবা ওইয়া।

মফোন শাবা : থেবনা লেনবা মফোন শাবা মতমদসু শেল ইচঙ চঙদনা শাবা য়াই। মফোন শাবা মতমদা লৈগদৌরিবা থেবশিংখুনা নুঙাইনা কোন্না লেনবা মওংদা শাবাগনি। মফমসিদা ফব্বলিবা থেবশিং অসিগী লুহুগী চাংসি চাউয়াক্স কেজি ২.৫-৪ ফাওবনি। থেবা অমমতং থুইগে হায়রগদি মরান্না ৮০ সি এম, মনুনা ৩০ সি এম অমদি অরাংবনা ৬০ সি এমনি। কয়িগুহুনা মখোম খায়বদা ওইরিবা থেবশিংসি পূয়া থুইগে হায়রগদি কেজি অমা লুহুনা ০.২ মীং গী চাংদা থুইগনি। মখাগী টেবলসিদা থমজরিবসি মখোম খায়বদগী কেজি ২ লুহু ফাওবা থুয়া য়াবগনি।

টেবল - ১ : কেজি ২ ফাওবা লুহুগী পাক চাউবা এরিয়া মীং

থেবশিংসি শাবগী চাং রাংলগদি খাঙবা ওমদে। মখোয়দা নুঙাইনা লেবা ওইয়া শাবগী চাংসি ১০-২০সি ফাওবনি। মখোয়না অইংবা

খাঙবা ওইয়া অদুগা শাবদি খাঙবা ওমদে। থেবগী মফোনসি নুশিং নুশা মরাং কায়না ফব্বা মফমদা ওইনা থুইগনি। মফোন থুইগী মায়ওনসিসু নোংপোকলেমদা ওইনা ওনবিগনি। মশী ফায়রা থেবশিং লাবা অমদি অমোমগা খক থুইনাইবইবনি।

মচিঞ্জাক পীজবা : থেবশিংসি মখল খুদিংগী মচিঞ্জাক পীজবা য়াই। যুগী এঞ্জাং নাপী অরেভুশিং, মনা মশিং ময়াম অমসু পীজবা য়াই। পীজবা মতমদা মফোনগী শরুক খরা য়াওরগা পীজবা য়াই। মফোনগী শরুকসি শেহুগী চাংসি মখাগী টেবলদা থমজরি।

টেবল ২ : মফোন শেহুগী চাংসিং : মফোনগী শরুক চাং (কেজি)

পীজবা মতমদা মফোনশিংসি চোংহুগা পীজবিগনি। মফোনশিংসিগা হুইই চানা তিঙলগা পূয়া ১:১ দা পীজবসু য়াই। নোংমদা মফোন অমদি চানা পূয়া পীজবগী মওংসি মখাগী টেবলদা থমজরি।

টেবল ৩ : মফোনগী শরুক পীজবা

থেবশিংসি ঈশিং মরাং কায়না পীথকপীগনি। নোংমদা ঈশিং হায়গী পাত্ৰিশিংসি অনীকর চামথোকপীগা হায়গনি।

মচ লৌবগী থেবা লাবা য়োকপা : থেবা মচ লৌবা য়াবগী মতমসি থা ৫-৭ ফাওবনি অদু হুয়া অফবা মচা পুথোক্ৰবগীদমক্ৰা মখোয়না থা ৮ শুব্বা মতমদা লৌবা হেমা ফে। চুই নৌরিবা থেবনা মচা লৌবা মতমদা নুমিং ৩-৪ কয়রগা লৌবিগনি অমদি চুই ১ ফায়রা থেবনা হাপ্তা অমদা অমোম ৪-৫ ফাওবা য়াই। চুই ৬ কী মথক্ৰা লেবা থেবশিংদি মখোয়গী সিমেন কালিট হুইরকপনা মচা লৌবা কানবা ফুংদে। খঙজিনবিগদা অমনা থেবা লাবা অমদি মফোনদা পূয়া থুইনাইবইবনি। মরমদি পূহুপ থুইনাইবইবনি। মচা লৌবা য়াবগী চাং য়ান্না য়াই।

মচ লৌবগী অমোম থুয়া : কেজি ২.৫-৪ ফাওবা লুহুগী সাইকী থেবশিংসি মখোয়না থা ৮-৯ ফাওবগী মনুংদা লৈরগদি মচা লৌবা য়ারে। চুই ৩ ফাওবদি থেবশিংসি মচা লৌবা থুইবা য়াই।

মচ লৌবগী মওং : থেবা অমোমশিংদি মশাগী হীট সাইকল লৈতবনিগা মচা লৌবগী মত্ৰ পুং ৯-১০ ফাওবগী মনুংদা ওভুলেসন লাকই। লাবগা অমোমগা তোঙান তোঙান থুইনাইবইবনি। মচা লৌবা মতমদা অমোমদা লাবগী মফোনদা থুইগনি। অমোমশিংসি হীট সাইকল লৈত্ৰগসু মখোয়না কয়িগুহুনা মতমদা মশা লৈতাদবা, মপাছোংদু পোমখংনা ওইত্ৰগা উরগদি মচা লৌবা য়াবগী মতম চপ চারে হায়না থঙগনি।

মচা লৌবা লৌবিগা অমোমশিংদি মশাগী মফোনদা অমুক থুইগনি। থেবগী গৰ্ভ পূবগী মতমসি নুমিং ৩০-৩২ নি। নীংশিংবিগদা অমনা মচা লৌবিদি অমুক নংগ্ৰা নুমিদাংহাইরমদা লৌবিগা হেমা ফে।

মচা পোকপা মতমদা লৌবিগাদৌবা চেকশিন থৌরাংশিং : থেবা মচা পোকপাদৌবা হাপ্তা অমা রাংলিঙদা মফোনদা বাগোশ নংগ্ৰা চুই অচৌবা অমা থুইগনি। মচা পোকপাদৌবা মখোয়না মশাগী মত্ৰ চিৎখোক্ৰা মফোন শেহুগী ইন্টেক্সি লৈবনিগা মখোয়না মচা পোকপা মতমদা মতুনা পুময়োম য়োন্না মচাশিংদি থুইগনি। মখোয় মচা অমুক পোকপাদা মচা ৪-৬ ফাওবগী মনুংদা পোকই। পোকপা মতমদা মখোয়শিংসি মত্ৰ হৌদে, মমিং উদে। হাপ্তা অমা লৈরগা মত্ৰ হৌবা

হৌরকই। পোকপাদনী নুমিং ২০ লৈরগা মমিং উবা হৌরকই। থেবা মচাশিংসি হাপ্তা ৬-৮ ফাওবগী মনুংদা মখোম খাইদোকপীবা য়ারে। মখোম খায়বা মতমদসু মচাশিংদু মফোনদা লৌবিগা মশী ওইনা মচাশিংদগী খাইদোকপীগনি।

লাবা অমোম থুন্দোকপা : মখোম খায়বা নুমিংতা লাবা অমোম থুন্দোকপা তোঙান তোঙান থুইগনি। থেবা মচা দু ময়ালেন্দা খুংনা পায়খংপীরগা খুবাক্ৰা থুইগনি। অদুগা অতোগ্ৰা অমনা থেবগী মপান থোঙদা নমদুনা য়েংবিগনি। মসিদা লাবা ওইরগনা পেনিসতু থোক্ৰক্ৰনি অদুগা অমোম ওইরগনা ময়াদা খায়বা অমা থেংনবিগনি।

থেবা লোজবগী কানফমশিং : (১) থেবশিংসি মচা য়ান্না পোক্ৰনবা, থুনা চাওগনবা, চাবগী মত্ৰইয়া হেমা লুহু অমদি মচা হেক পোকপগা মচা অমুক লৌবা য়াবা শা মখলনি। (২) থেবশিংসি মশানা নুমিদাংদা ফাইজবা অমাংবশিং অদু অমুক হুয়া চাশিনবা ওইয়া।

(৩) থেবা মশাসি পীকপা মরান্না পুথোক পুশিন তৌবদা অমদি থেবা লৌবিগী মেনেজমেন্ট প্রেক্সিস লায়হুই। মখোয়না লেনবা মফোন শাবদা পৈশা য়ান্না চঙদে অমদি অতোগ্ৰা শাশিংগা য়েংনবা মচিঞ্জাক য়ান্না চঙদে। (৪) যুগী নুপী অঙাংশিংনা ইয়ায় লায়না লোয়বা য়াবা শা মখল অমসু ওইরি।

(৫) থেবগী মউনশিং অসিসু শান্নাপোং শাবদা অমদি অতোগ্ৰা কোটেজ ইন্ট্রি তৌবদা য়ান্না কট্টে। মসিদসু নতুনা মখোয়গী মতুনা ফিরেল কয়া শাবসু য়াই।

(৬) থেবগী অমাংবশিংসি হার ওইনা শীজিববা য়াই। (৭) থেবগী মীটিসি চাবদা অখিৎবা লৈতে। অতোগ্ৰা যণ অমদি ওক্ৰী মীটি চাবদদি অখিৎবা লেবা মফম কয়া অমা লৈ। নোংমদা মীওইবা অমনা চঙদ্রবা য়াদ্রবা প্রোটিনসি গ্রাম ৮০ নি অদু অয়াস্বনা ফব্বলিবা প্রোটিনসি গ্রাম ১৪-২০ ফাওবদনি। মরম অসিনা অরাংগা প্রোটিনশিংসি মেন-খংনবা থেবা লোজবিগুনা শেন্দাল লক্ষী অমা ওইনা অরাংগা প্রোটিনসি পীনবা থেবা লোজবিগু হায়না থমজগে।

ফৌদা তাগনবা লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্ৰবা পায়খংপা য়াবা লৌউ কাঙলোন খরা - ১

ডো. রাইখোম জিতেন

ফৌদা/পান্দিশিংদা তারিবা লায়না তীলনা খুদিমক অসিবু হীদাক-লাংথক খঙনা ঙাকথোক্ৰনি হায়না খঙবদি মদু য়ান্না লানবা রাখলনি। ইশাগী লৌফমদা তারিবা লায়না অয়াস্বনা ঐথ্যোগী লৌউ কাঙলোন চুন্না পায়খংপীরবদি তাবগী চাং য়ান্না হুইগনি। লায়না তীলনাদগী ঙাকথোক্ৰনিগদিমক তঙাইফন্দা হীদাক-লাংথক মতেং য়াওবদা য়াদ্রবা মতম খঙদা হীদাক শীজিবগদিগদনি। পান্দিশিংদা লায়না লৈ হায়দনা হীদাক কয়গীবা মতমদা মদুগী লেমহৌখাকশিং পান্দি অদুগী নংগ্ৰা অকোয়বগী ঈশিং নুশিংতগী ঐথ্যোগী চাকখাও য়ৌরকই। মরমশিং অসিনা অফবা অচুনা লৌউ-কাঙলোনশিং শীজিবদিগা লৌউ-শিংউবদা হীদাক-লাংথক শীজিবগী চাং হুইগনি।

কালেন খেইবাং :- হৌখিবা চুইদা অখিৎবা লায়না তীলনাশিংগী মরু/মরম/তীলশিং অসি লৌফমদা/লৌফমগী অকোয়বদা লোংতুনা/শৈদাংফম লৌদুনা লৈ। মরম অদুনা লৌফম অদু মতম চানা খেইদোক্ৰবদি লায়নাগী মরমশিং (স্পোর) অদু নুশাগী মেশানা য়েবদা হাংতোকই। অমরোমদা অমুক তীলনা কয়গী হৌরকফম ওইরিবা তীলগী মরমশিং/তীল মচা/মপিশিং লৈবাক মথক-মখা ওনবা মতমদা লেমায়াদা থোরকই, অসুন্না তৌবা অসিনা তীলশিং অসি উচ্চেক্ৰ চাখোক্ৰনি। নুশাগী

মেশানা য়েবদা শিহুই। মসিদা নতুনা লৈবাক মনুংদা লেবা পান্দি মরু কয়বু নুশাগী মেশানা য়েবদা কুদুনা মাঙহুই অমদি নাপি হীদাক শীজিবগী চাং হুইগনি।

অফবা চারা খনবা :- ফৌদা তারিবা লায়না-তীলনা অসি মফম অমগা মফম অমগা মান্দে। মরম অদুনা ইশানা লৈরিবা মফম অদুনা তেয়না তাগনবা লায়নাশিং খঙদোকপীগদনি অমদি লায়নাশিং অসিনা চুভা ওমদা/চুভগী চাং হুইগা ফৌগী মখলশিংতমক থানবা হেংনবিগদনি। ফৌদি ওইগদৌরিবা ফৌ অদু লায়না-তীলনা চেদবা অমদি মপুং ফানা হেইজিং ফাবা ফৌ ওইগদনি। হেইজিং হেইগা ওইবা ফৌদগী হৌবা ফৌ পান্দিশিং লায়না-তীলনা ইয়ায়-লায়না চঙা ওইই। মরম অসিনা মরু চঙ-চঙ লাওবা লায়না-তীলনাগী মরু/মরম য়াওবদা ফৌতমক ফৌদি ওইনবিগদিগদনি।

লৌফম তর-তানা থুয়া :- লৌফম অমদা তারিবা লায়না তীলনা অয়াস্বনা অসি ফৌনা হৌদিঙে মতমদা লৌফমগী অকোয়বদা কালিন-কোয়াদা লোংতুনা/শৈদাংফম লৌদুনা লৈ। অসুন্না লৈক্ৰা তীল-কাঙশিং অসি ফৌ হৌরক্ৰবা মতমদা মফম অদুগী থোরক্ৰা ফৌ পান্দিশিংদা লায়না তীলনা শন্দোক্ৰই। য়ারিবমথৈ লৌফমগী অকোয়বদা লেবা অশোংবা মফমশিং শেংদোকপীগদনি। য়ান্না চুন্না খুদম অমতং পঞ্জরদা তিৎখৌ মরাং কায়না হৌবা মফমদা উতোং শাংপী হায়না খঙনবা ফৌগী ময়োল অদু তিৎখৌ মনা শানা ইছোক্ৰকপী লায়ওং অসি তেয়না থেংনগনি। মরমদি লায়ওং

অসিবু থোক্ৰক্ৰা তীল অসি ফৌ লেবদা মতমদা তিৎখৌদা শৈদাংফম লৌদুনা লৈ। মরম অদুনা ফৌদা উতোং শাংলি হায়রিবা তীলনা অসি তাবগী চাং হুইগদিগদিমক লৌফমগী অকোয়বদা তিৎখৌ হৌইনবিগদিগদনি।

অমরোমদা অমুক ফৌদা তেয়না তাগনবা লায়নাশিংগী মনুংদা ফৌখোক মুবি হায়না খঙনবা লায়না মখল অসি ফৌনা মগী মতম লৌফমশিংগী মতমদা মথং চুইগী ফৌ লৌফমদা ফাওবা লেনবা য়ানবা ফৌ পান্দিগী মনুং থংবা শরুক্ৰা অমুবা মরম-মরম ওইদুনা লৈ। ঐথ্যোগী চক্ৰ নংগ্ৰা চক্ৰকোক্ৰা অদু শেগায়দুনা য়েংবা মতমদা অসিগুহুনা ফৌওং অসি থেংনবিগনি। মরম অদুনা ফৌ থানকপীগদিমক লৌফম নৈবিবা মতমদা লৌরি কালিদা তশিন্দুনা লৈরিবা অমোং-অকায়শিং অদু অকুবা ঈলগুনা অমনা নিংখিনা কোংথোকপীরগা বোরা অমনা হানজিনবিগদনি অমদি মফম চাবা য়েংবীদুনা ফুজিনবিগদনি। মসি নতুনা লৌবিগা থাংক্ৰুনা থুইগা তারবদি নোং চুরকপা মতমদা লৌপাক্ৰা অমুক য়ৌরক্ৰনি অমদি লায়না অমদি নাপী কয়গী হৌরকফম ওইগনি।

অসুন্না অপিগা অচুনা খেইখাংশিং অসি মতম চানা পায়খংপীরগা লায়না-তীলনা কয়াদগী ঙাকথোকপদা অচৌবা মতেং ওইদুনা হীদাক-লাংথক শীজিবগী চাং হুইগনি। অসুন্না তৌবসিনা হীদাক লাংথক লেবদা তিৎগদবা শেল হুইগনি অমদি ঐথ্যোগী চাগদৌরিবা চিঞ্জাক্ৰা হু য়াওবগী চাং হুইগনি।

URGENTLY REQUIRED 4 Exp. Lab. Technician Minimum 3 yrs with Comp. knowledge Omega Diagnostic Centre Opp. ARIES RESTAURANT URIPOK IMPHAL Contact : 8415945108

সন Bandhop লৌজরি @1.80% Only. Govindajee Gold Mortgage, 2nd Floor, Imphal Diagnostic Centre Building, Palace Compound, Govindajee Road, Near Andro Parking, Imphal East 17085917479

GOVERNMENT OF MANIPUR OFFICE OF THE REGISTRAR OF SOCIETIES : MANIPUR NOTICE OF OBJECTION Imphal, the 3rd July, 2020

GOVERNMENT OF MANIPUR OFFICE OF THE REGISTRAR OF SOCIETIES : MANIPUR No.P/M/SR/2019 : It is hereby notified for general information that an application have been received by this office from "All Manipur Health Services Doctors' Association" on 30th August, 2019 for registration under Section 4 (1) (2) & Section 5 of Societies Registration Act, 1989 and Rule 5 of MSR Rules, 2004 within the area of operation of the Whole State of Manipur.

GOVERNMENT OF MANIPUR MANIPUR SOCIETY FOR SKILL DEVELOPMENT South Babupara, Opposite 1st MR Ground, AFC Building, 2nd Floor, Imphal - 795001 NOTICE Imphal, the 4th July, 2020 SKILL MAPPING OF COVID-19 RETURNEES

Delta Advance School Kwakeithel, Imphal (Affiliated to COHSEM) Admission for Class XI (Sc. & Arts) through Online/Offline for 2020-21 session

ADMISSION OPEN INTERNATIONAL MODERNISED ACADEMY (I.M.A.) REGD. NO. 19 SEPT. 2001 NONGMEIBUNG PURANA RAJBARI NEAR KUSUM OIL PUMP (RECOGNISED BY COHSEM) ADMISSION OPEN FOR CLASS XI SC. OF 2020-21

ONLINE CLASSES ENGLISH & RHYMES COURSES CLASS X ENGLISH (BOSEM) EXAM ORIENTED COURSE SPOKEN ENGLISH WITH AUDIO AND VIDEO RHYME TEACHERS TRAINING COURSE

Inspire SCIENCE ACADEMY Affiliation No. 1/96/96-HSC (Vol.V) 25/03/2015 Kwakeithel Lamdong, Imphal West - 795001 ADMISSION OPEN FOR CLASS XI/SC. 2020-2021